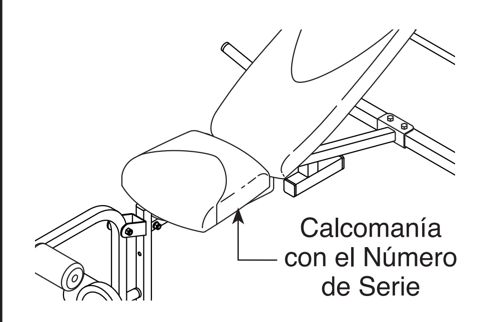
WEIDER® PRO 256

www.weiderfitness.com

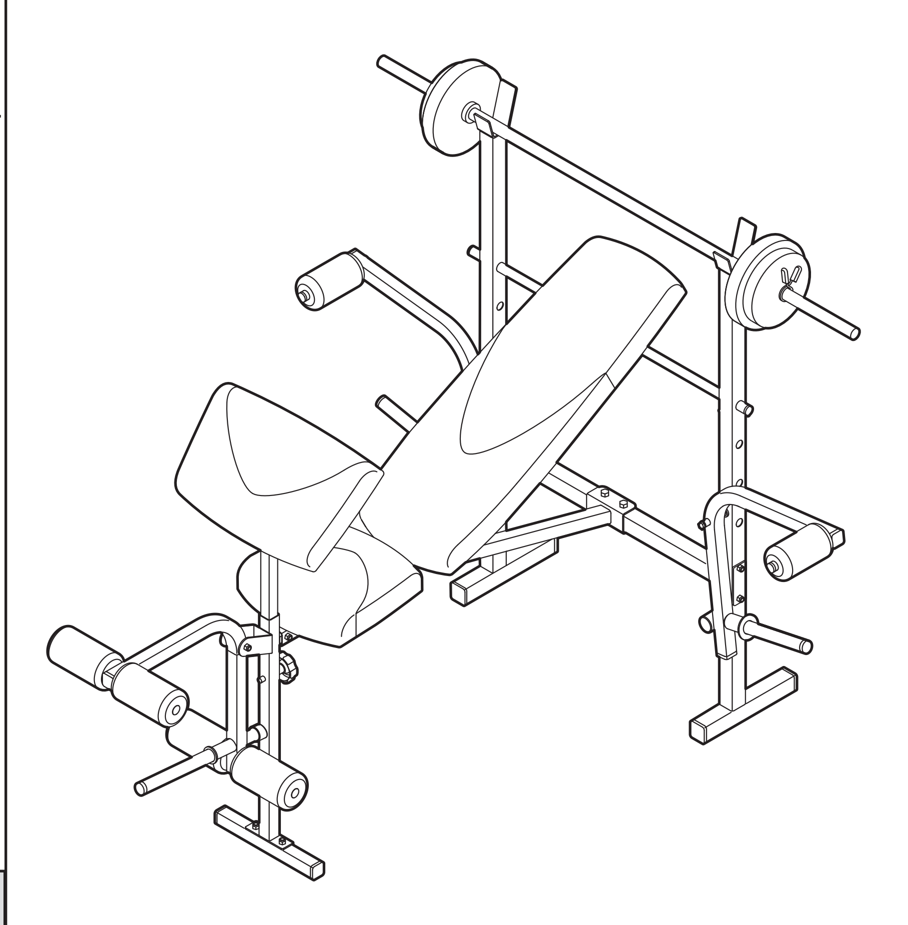
Nº de Modelo 15999
Nº de Version 3
Nº de Serie ____________________

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia.



Calcomanía con el Número de Serie

MANUAL DEL USUARIO



¿PREGUNTAS?

Para Servicio Tecnico:
Tel. 01-800-681-9542
servicio@iconfitness.com

Tecnoservicio
Tenayuca 55 "A" Mez. 1
Col. Letran Valle
Del. Benito Juarez
Mexico DF C.P. 03650

Importador:
Tiendas Soriana S.A. de C.V.
Alejandro de Rodas #3102-A
Col Cumbres 8º Sector C.P. 64610
Monterrey, Nuevo Leon, Mexico
R.F.C. TSO991022PB6
Tel. 01800 8329200

⚠ PRECAUCIÓN

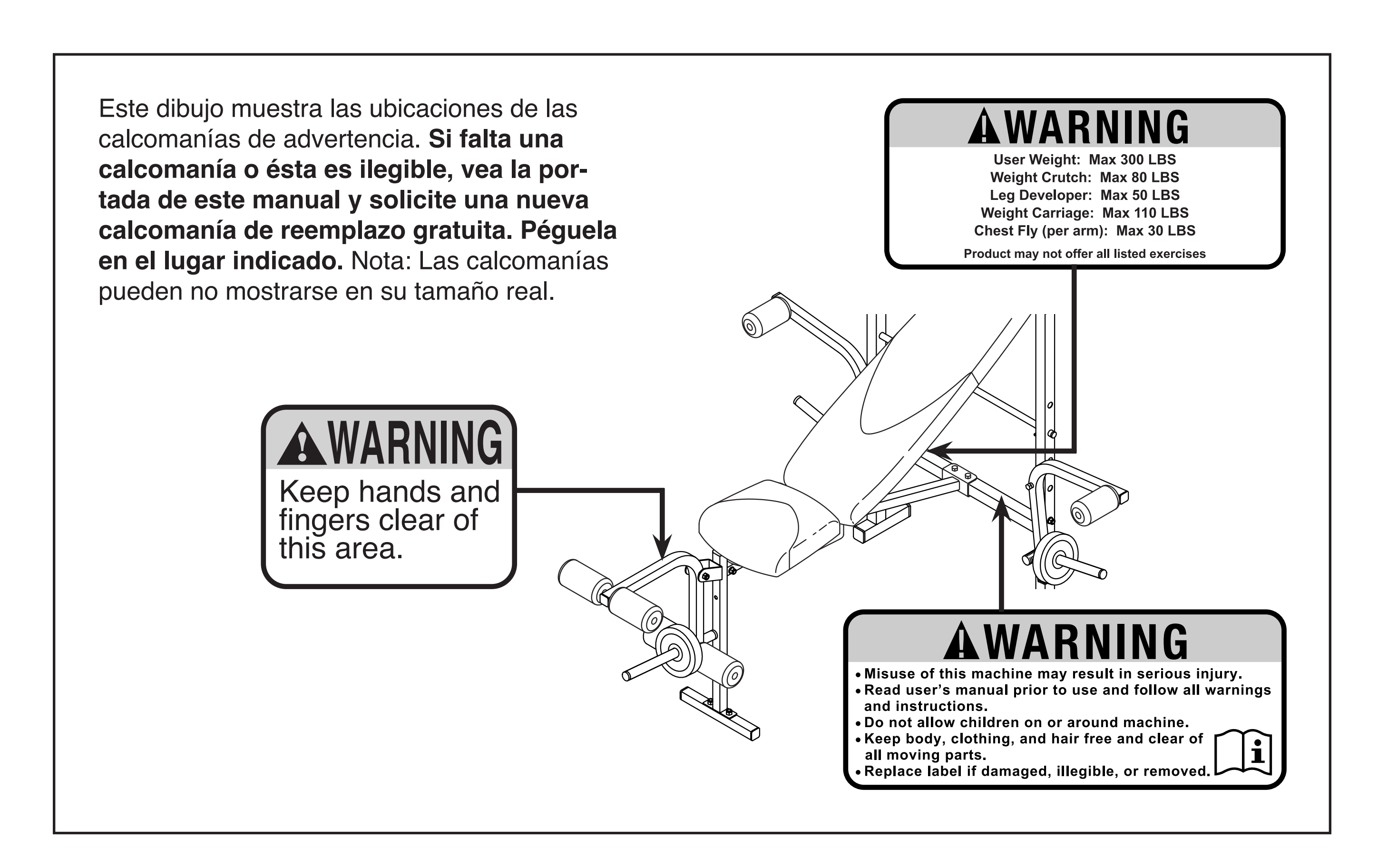
Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.



CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño real.



WEIDER es una marca registrada de ICON IP, Inc.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas los advertencias que se observan en su banco de pesas antes de utilizarlo. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.

2. Use el banco de pesas sólo como está descrito en este manual.

3. Es la responsabilidad del propietario el asegurarse de que todos los usuarios del banco de pesas estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.

4. El banco de pesas está diseñado solamente para uso doméstico. No use el banco de pesas en ningún lugar comercial, de alquiler, o institucional.

5. Mantenga el banco de pesas bajo techo, lejos de la humedad y el polvo. No ponga el banco de pesas en un garaje o patio cubierto, ni cerca del agua.

6. Coloque el banco de pesas en una superficie nivelada, con suficiente espacio a su alrededor para montarlo, desmontarlo, y usarlo. Para proteger el suelo o la alfombra contra cualquier daño, coloque un tapete debajo del banco de pesas.

7. Inspeccione y ajuste adecuadamente todas las piezas de manera regular. Cambie inmediatamente cualquier pieza desgastada.

8. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del banco de pesas en todo momento.

9. Mantenga las manos y pies lejos de las piezas móviles.

10. Use siempre calzado deportivo para proteger los pies mientras usa el banco de pesas.

11. El banco de pesas está diseñado para soportar un peso máximo del usuario de 136 kg y un peso total máximo de 172 kg. No coloque más de 36 kg en los reposa pesas, incluidas la haltera y las pesas. No coloque más de 14 kg en cada brazo de press. No coloque más de 23 kg en la palanca para las piernas.

12. No use una haltera con el banco de pesas que sea más larga de 1,5 m.

13. Coloque siempre la misma cantidad de peso en ambos extremos de la haltera. Mientras añade o quita pesas, mantenga siempre algún peso en ambos extremos de la haltera para evitar que ésta se incline. Siempre fije las pesas con los collares de resorte.

14. Antes de usar la palanca para las piernas, coloque una haltera con la misma cantidad de peso en los reposa pesas para equilibrar el banco.

15. Al usar el respaldo en posición horizontal o inclinada, asegúrese de que el apoyo del respaldo queda completamente insertado en los montantes verticales y que se coloca en posición de bloqueo.

16. El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si experimenta mareos o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el banco de pesas WEIDER® PRO 256. El versátil banco de pesas PRO 26 está diseñado para desarrollar los principales grupos de músculos. Si su meta es tener una figura bien formada, desarrollar y fortalecer el tamaño de sus músculos dramáticamente, o mejorar su sistema cardiovascular, el banco de pesas le ayudará a alcanzar los resultados específicos que usted desea.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el banco de pesas. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

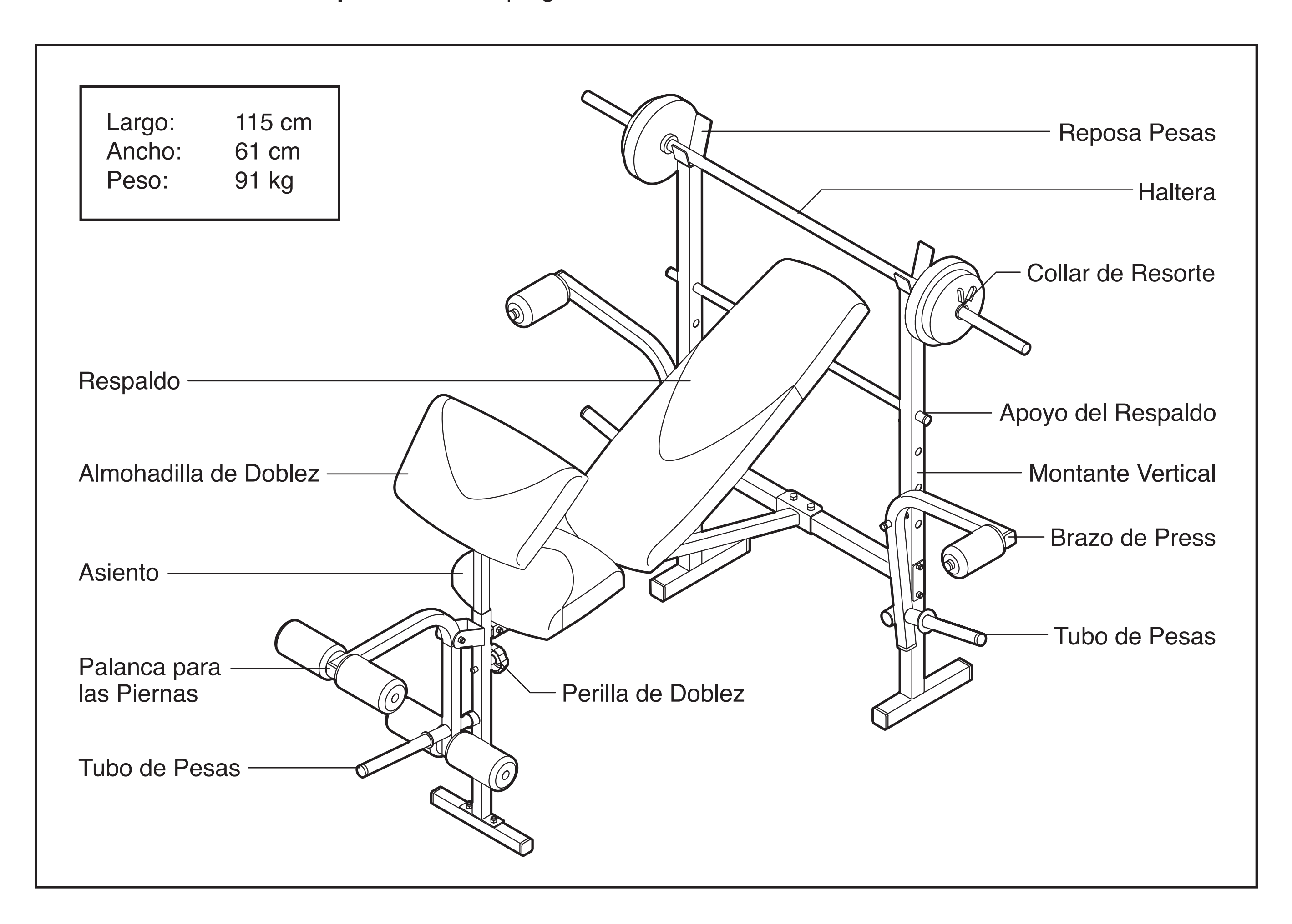


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Si no encuentra alguna de las piezas en la bolsa de piezas, compruebe si ha sido previamente conectada. Pueden incluirse piezas adicionales.**

Perno M10 x 137mm (36)

Perno M10 x 120mm (19)

Perno M10 x 63mm (32)

Contratuerca M8 (17)

Arandela M6 (26)

Perno M8 x 55mm (18)

Contratuerca M10 (33)

Arandela M8 (16)

Perno M8 x 43mm (39)

Perno de Porte M8 x 42mm (37)

Arandela M10 (34)

Tornillo M6 x 38mm (30)

Tornillo M6 x 16mm (29)

MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
- Debido a su peso y tamaño, el banco de pesas deberá ser montado en el sitio donde será utilizado. Asegúrese de que haya suficiente espacio para caminar alrededor del banco de pesas mientras lo monta.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y quite el material de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.
- Para identificar las piezas pequeñas, vea la page 5.
- Además de la(s) herramienta(s) incluida(s), para el montaje se necesitan las siguientes herramientas:

  un destornillador Phillips

  un destornillador estándar

  un martillo

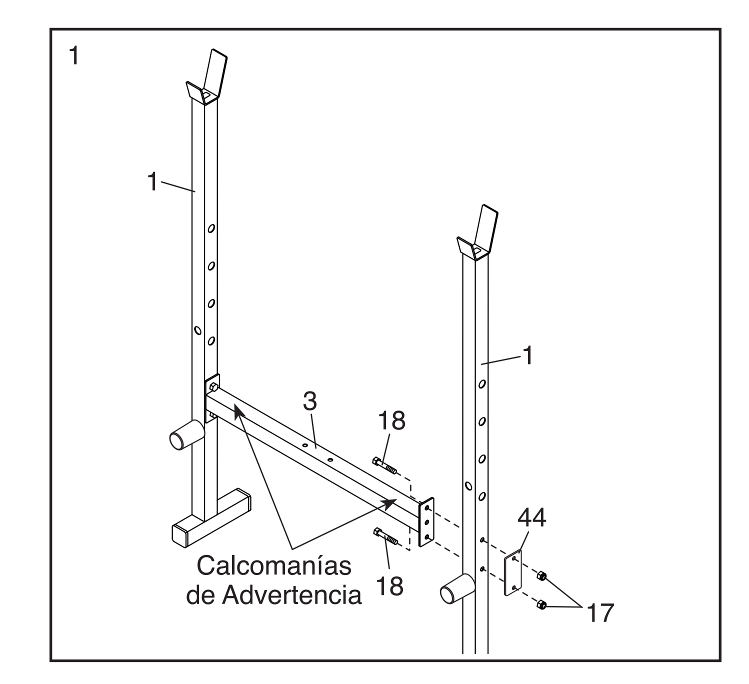
  dos llaves ajustables

  El montaje puede ser más fácil si tiene un juego de llaves. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. Oriente la Barra Cruzada (3) de manera que las calcomanías de advertencia queden en la parte superior.

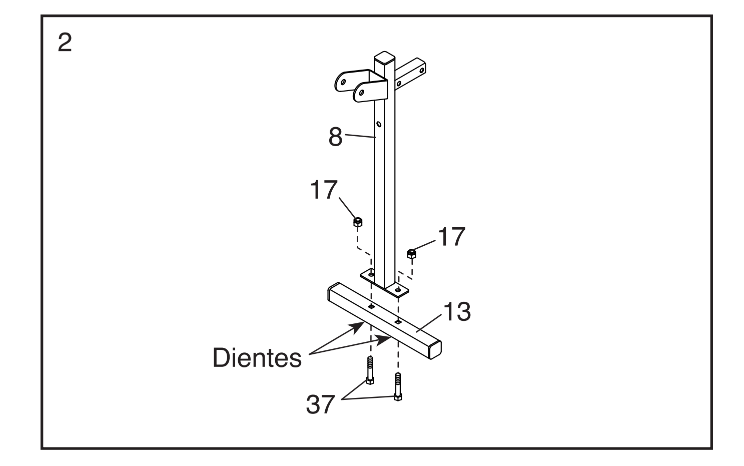
   Fije la Barra Cruzada (3) a uno de los Montantes Verticales (1) con dos Pernos M8 x 55mm (18), un Soporte (44) y dos Contratuercas M8 (17); **no apriete las Contratuercas todavía**.

   Conecte la Barra Cruzada (3) al Montante Vertical (1) de la misma manera.

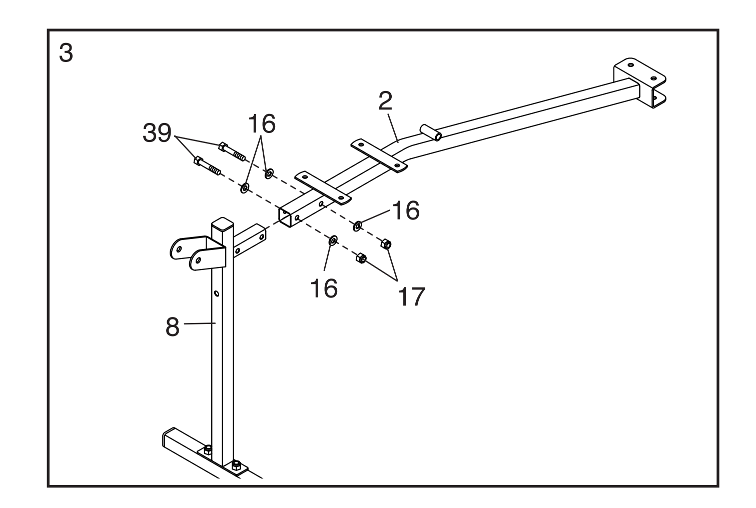


2. Oriente el Estabilizador (13) de manera que los orificios dentados queden orientados hacia el suelo.

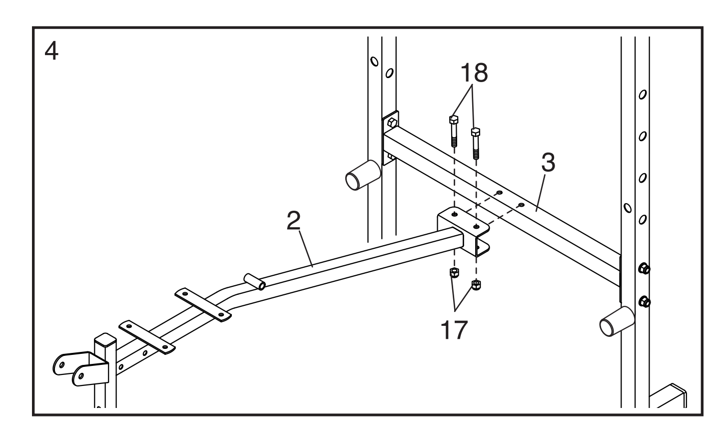
   Fije el Estabilizador (13) a la Pata Delantera (8) con dos Pernos de Porte M8 x 42mm (37) y dos Contratuercas M8 (17); **no apriete las Contratuercas completamente todavía**.



3. Fije la Pata Delantera (8) a la Armadura (2) con dos Pernos M8 x 43mm (39), cuatro Arandelas M8 (16) y dos Contratuercas M8 (17); **no apriete las Contratuercas todavía.**

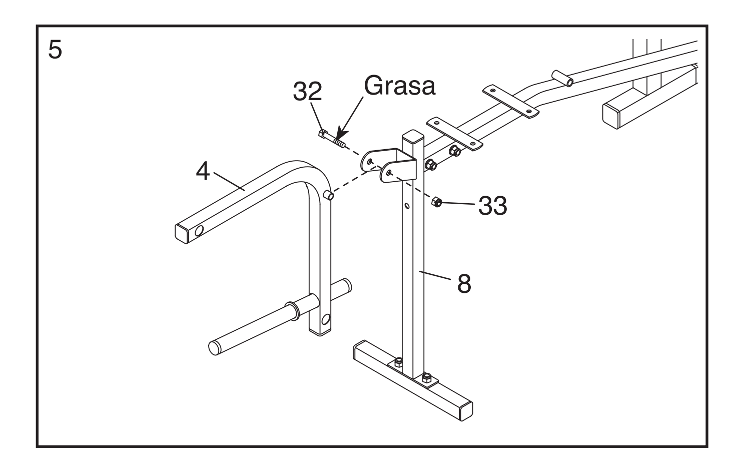


4. Fije la Armadura (2) a la Barra Cruzada (3) con dos Pernos M8 x 55mm (18) y dos Contratuercas M8 (17); **no apriete las Contratuercas completamente todavía**.



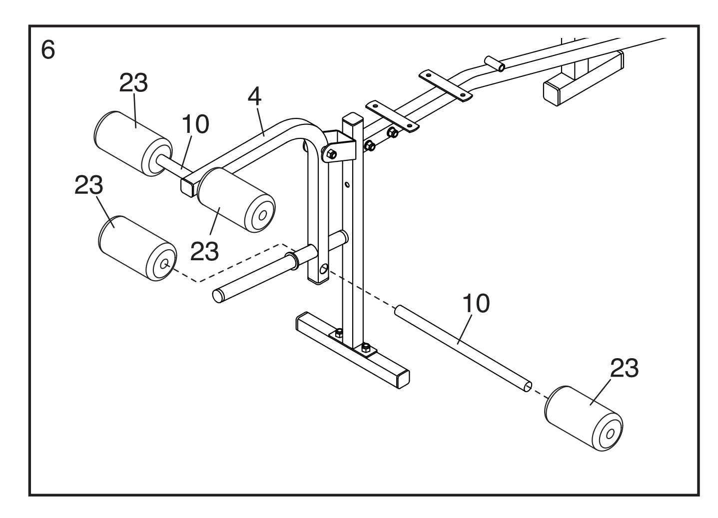
5. Aplique un poco de la grasa que está incluida a un Perno M10 x 63mm (32).

   Acople la Palanca para las Piernas (4) a la Pata Delantera (8) usando el Perno M10 x 63mm (32) y una Contratuerca M10 (33). **No apriete demasiado la Contratuerca; la Palanca para las Piernas debe poder girar fácilmente.**



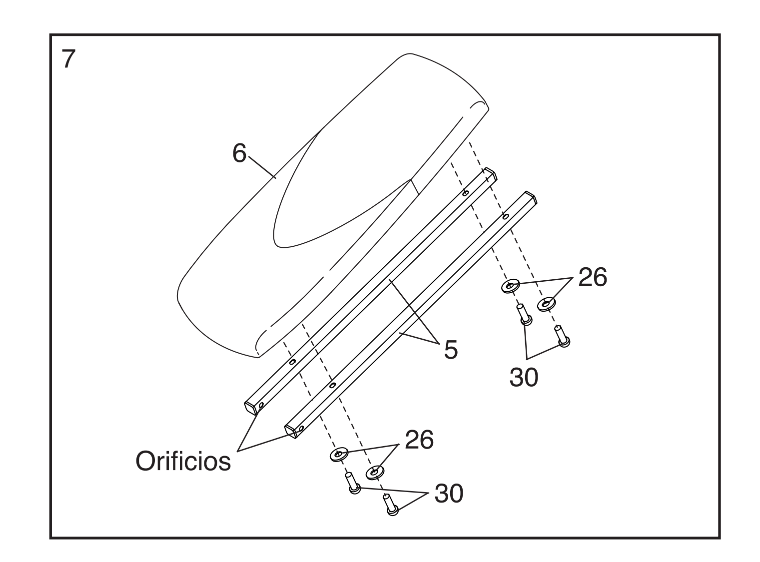
6. Inserte un Tubo Largo de la Almohadilla (10) en un orificio de la Palanca para las Piernas (4). Deslice las dos Almohadillas de Espuma (23) por cada Tubo Largo de la Armadura.

   Acople el otro Tubo Largo de la Almohadilla (10) y dos Almohadillas de Espuma (23) de la misma manera.



7. Oriente los Tubos del Respaldo (5) y el Respaldo (6) tal como muestra el dibujo.

   Fije los Tubos del Respaldo (5) al Respaldo (6) con cuatro Tornillos M6 x 38mm (30) y cuatro Arandelas M6 (26); **no apriete los Tornillos completamente todavía.**

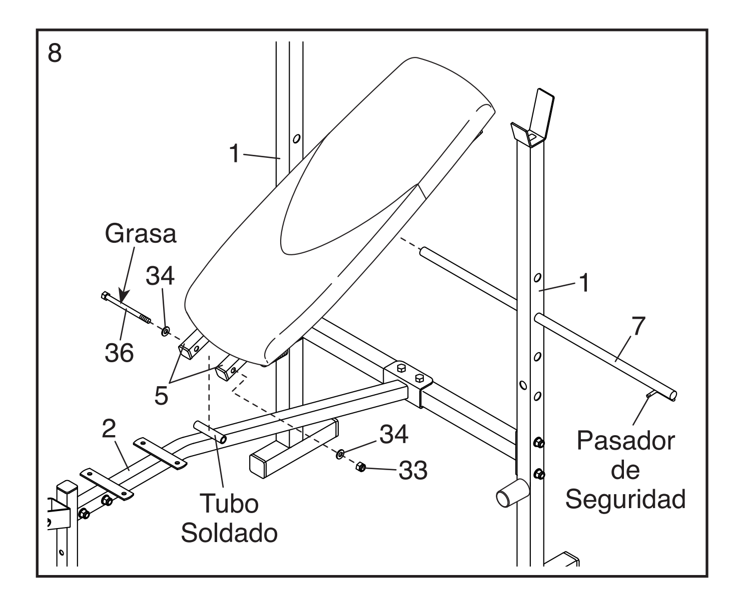


8. Inserte el Soporte del Respaldo (7) en un grupo de orificios de los Montantes Verticales (1). Gire el Soporte del Respaldo hasta la posición en que queda bloqueado, con el pasador de seguridad enrollado alrededor del Montante Vertical izquierdo.

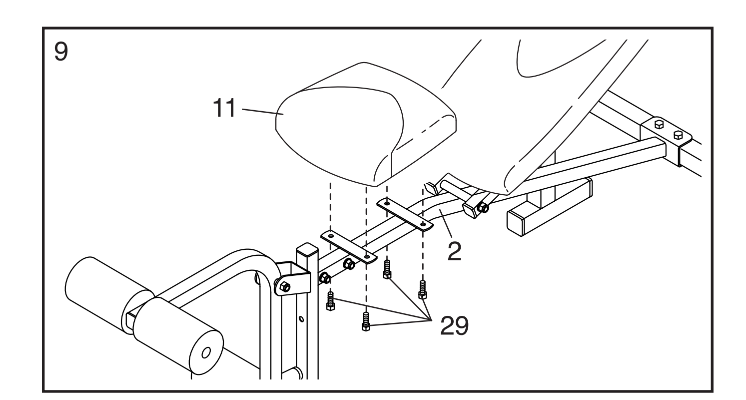
   Aplique grasa a un Perno M10 x 137mm (36).

   Acople los Tubos del Respaldo (5) al tubo soldado en la Armadura (2) usando el Perno M10 x 137mm (36), dos Arandelas M10 (34) y una Contratuerca M10 (33). **No ajuste demasiado la Contratuerca; los Tubos del Respaldo deben girar fácilmente.**

   Vea los pasos 1–4. Apriete las Contratuercas M8 (17). **Vea el paso 7.** Apriete los Tornillos M6 x 38mm (30).

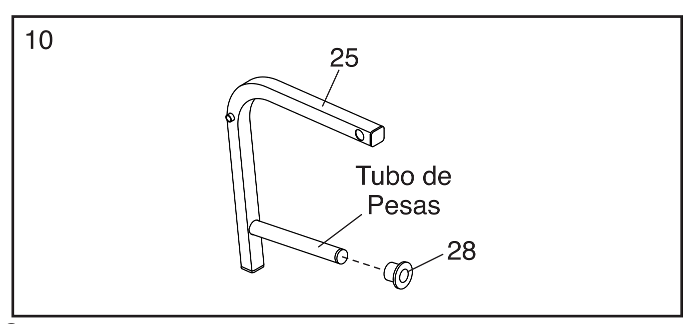


9. Acople el Asiento (11) a la Armadura (2) usando cuatro Tornillos M6 x 16mm (29).



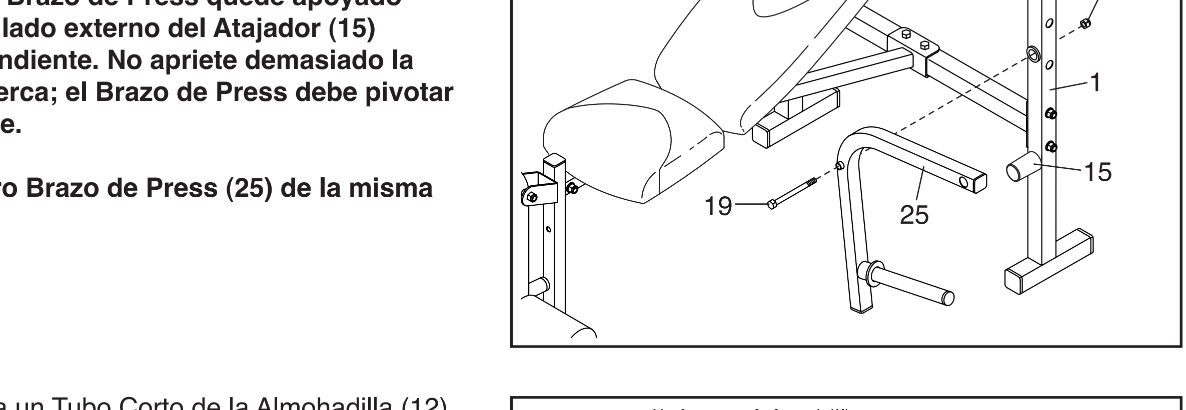
10. Deslice un Atajador de Pesas (28) por el tubo de pesas en un Brazo de Press (25).

    Deslice un Atajador de Pesas (no se muestra) por el otro Brazo de Press (no se muestra) de la misma manera.



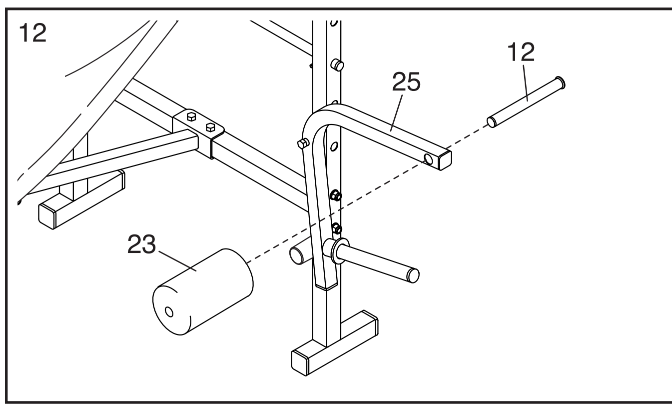
11. Fije un Brazo de Press (25) a un Montante Vertical (1) con un Perno M10 x 120mm (19) y una Contratuerca M10 (33). **Asegúrese de que el Brazo de Press quede apoyado contra el lado externo del Atajador (15) correspondiente. No apriete demasiado la Contratuerca; el Brazo de Press debe pivotar fácilmente.**

    Fije el otro Brazo de Press (25) de la misma manera.

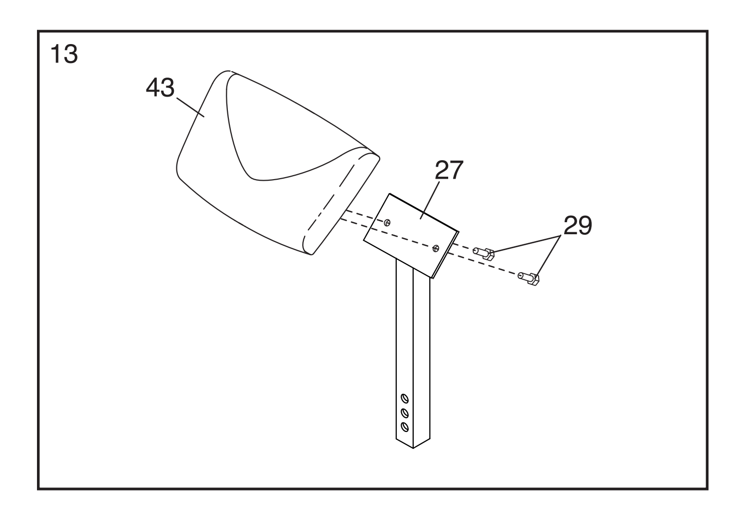


12. Introduzca un Tubo Corto de la Almohadilla (12) en uno de los Brazos de Press (25) del lado que se muestra. Luego deslice una Almohadilla de Espuma (23) por el Tubo Corto de la Almohadilla.

    Repita este paso en el otro lado del banco de pesas.



13. Conecte la Almohadilla de Doblez (43) al Poste de Doblez (27) con dos Tornillos M6 x 16mm (29).



14. **Antes de utilizar el banco de pesas hay que asegurarse de que todas las piezas estén correctamente apretadas.** Nota: Algunas piezas pueden sobrar después de terminado el montaje. El uso de todas las piezas restantes se explicará en la sección AJUSTES, que comienza en la página 10.

AJUSTES

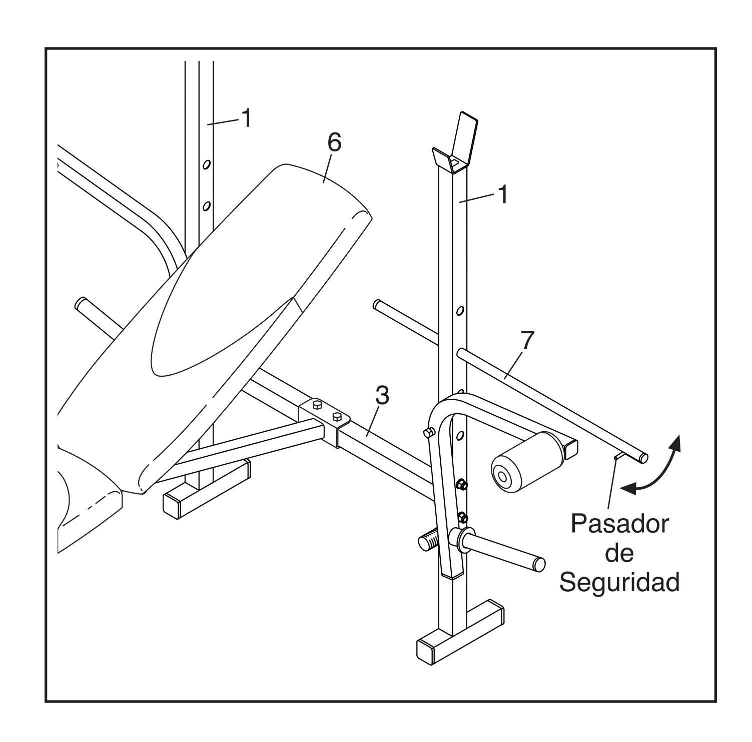
Los pasos siguientes explican cómo ajustar el banco de pesas. Consulte la guía de ejercicios adjunta para ver la forma correcta de realizar varios ejercicios.

Cada vez que se utilice el banco de pesas hay que asegurarse de que todas las piezas estén correctamente apretadas. Cambie inmediatamente cualquier pieza desgastada. Se puede limpiar el banco de pesas con un paño húmedo y detergente moderado no abrasivo; **no use disolventes.**

AJUSTE DEL RESPALDO

El Respaldo (6) se puede colocar en posición declinada, horizontal o en alguna de las tres posiciones inclinadas. Para usar el Respaldo en posición declinada, quite el Soporte del Respaldo (7) y ponga el Respaldo sobre la Barra Cruzada (3).

Para usar el Respaldo (6) en posición horizontal o inclinada, inserte el Apoyo del Respaldo (7) en uno de los grupos de orificios de los Montantes Verticales (1). Gire el Soporte del Respaldo hasta la posición en que queda bloqueado, con el Pasador de Seguridad enrollado alrededor del Montante Vertical izquierdo. Coloque el Respaldo en el Soporte del Respaldo.

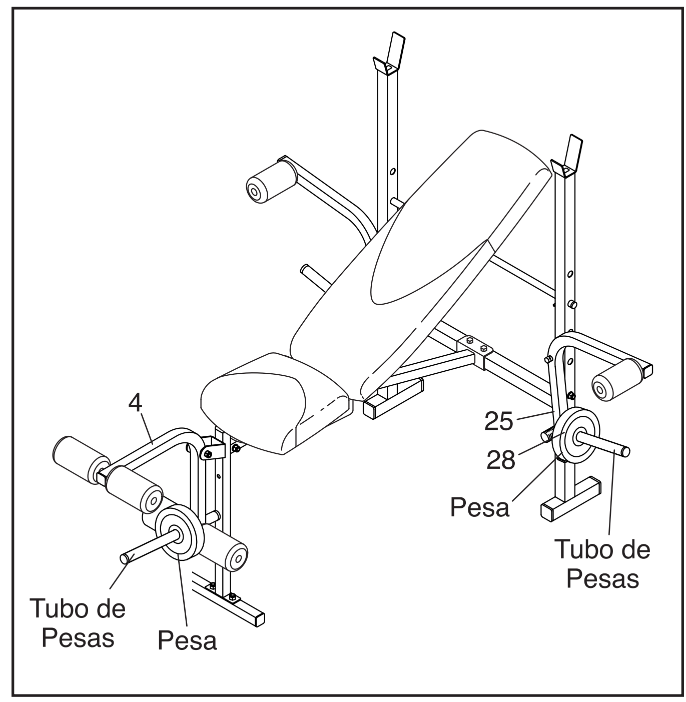


FIJACIÓN DE LAS PESAS A LA PALANCA PARA LAS PIERNAS O A LOS BRAZOS DE PRESS

Para usar la Palanca para las Piernas (4), deslice las pesas deseadas sobre el tubo de pesas en la Palanca para las Piernas.

Para usar los Brazos de Press (25), asegúrese de que haya un Atajador de Pesas (28) a cada lado del tubo de pesas. Luego deslice las pesas deseadas por los tubos de pesas.

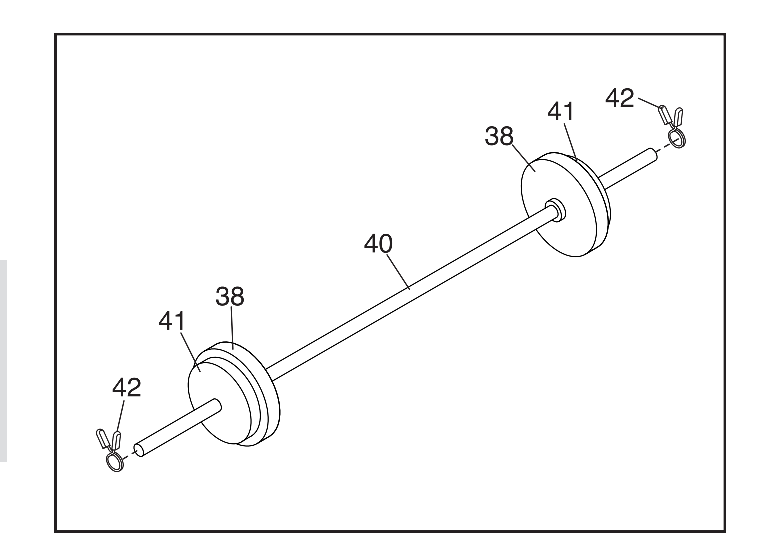
⚠ADVERTENCIA: Cuando use la Palanca para las Piernas (4), coloque una haltera con la misma cantidad de peso en los reposa pesas para equilibrar el banco. No coloque más de 23 kg en la palanca para las piernas. No coloque más de 14 kg en cada Brazo de Press (25).



ACOPLAMIENTO DE LAS PESAS A LA HALTERA

Deslice la misma cantidad de Pesas (38, 41) por ambos extremos de la Haltera (40). Deslice los dos Collares de Resorte (42) contra las Pesas y apriételos completamente.

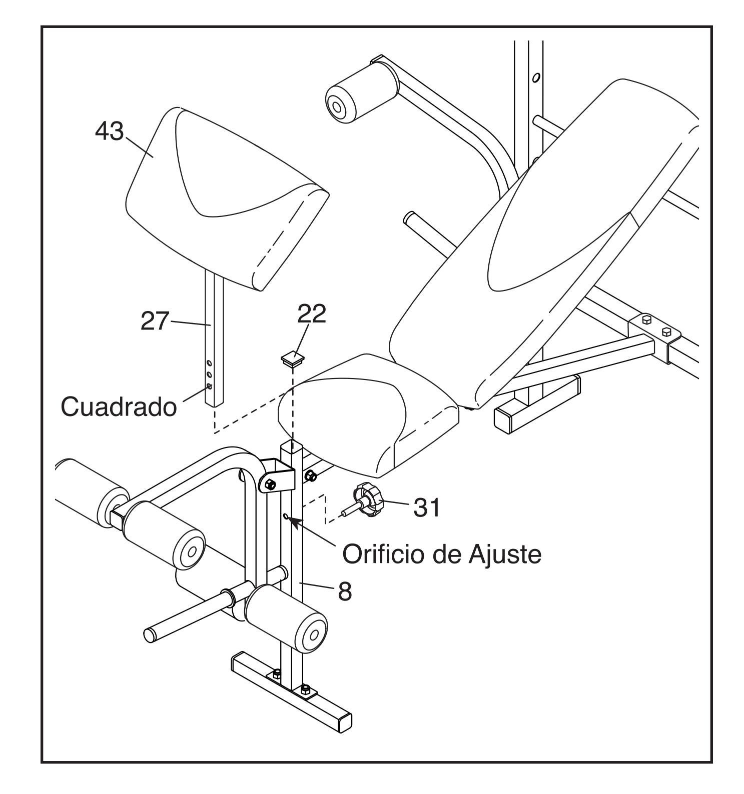
⚠ ADVERTENCIA: Asegure siempre las Pesas (38, 41) a la Haltera (40) con los Collares de Resorte (42). Nunca use la Haltera con más de 45 kg.



FIJACIÓN DE LA ALMOHADILLA DE DOBLEZ

Para algunos ejercicios, la Almohadilla de Doblez (43) debe fijarse al banco de pesas. Primero retire la Tapa Interna Cuadrada 30mm (22) de la Pata Delantera (8). Luego introduzca el Poste de Doblez (27) en la Pata delantera y alinee un orificio de ajuste del Poste de Doblez con el orificio de ajuste de la Pata Delantera. Luego fije el Poste de Doblez con la Perilla de Doblez (31).

Cuando no utilice la Almohadilla de Doblez (43), guárdela lejos del banco de pesas e introduzca la Tapa Interna Cuadrada 30mm (22) en la Pata Delantera (8).



GUÍA DE EJERCICIOS

CUATRO TIPOS DE ENTRENAMIENTOS DE RESISTENCIA

Nota: Una “repetición” es un ciclo completo de un ejercicio, como un abdominal. Una “serie” es un grupo de repeticiones.

Fortalecer los Músculos—Trabaje sus músculos cerca a su capacidad máxima y progresivamente aumente la intensidad de su ejercicio. Ajuste el nivel de la intensidad de un ejercicio individual como sigue:
- Cambie la cantidad de la resistencia usada.
- Cambie el número de repeticiones o de series ejecutadas.

Use su propio juicio para determinar la cantidad de resistencia que es correcta para usted. Empiece con 3 series de 8 repeticiones por cada ejercicio que realice. Descanse por 3 minutos después de cada serie. Cuando usted pueda completar 3 series de 12 repeticiones sin dificultad, incremente la cantidad de resistencia.

Tonificar—Tonifique sus músculos trabajándolos a un porcentaje moderado de su capacidad. Seleccione una cantidad moderada de resistencia y aumente el número de repeticiones en cada serie. Complete tantas series de 15 a 20 repeticiones como sea posible sin ninguna incomodidad. Descanse por 1 minuto después de cada serie. Trabaje sus músculos completando más series en vez de usar cantidades altas de resistencia.

Pérdida de Peso—Para perder de peso, use una cantidad baja de resistencia y aumente el número de repeticiones para cada serie. Ejercite por 20 o 30 minutos, descansando por un máximo de 30 segundos entre las series.

Entrenamiento Variado—Combine entrenamiento de resistencia y ejercicios aeróbicos siguiendo este tipo de programa:
- Entrenamientos de resistencia los lunes, miércoles y viernes.
- 20 a 30 minutos de ejercicios aeróbicos los martes y jueves.
- Un día entero de descanso cada semana para darle a su cuerpo tiempo para restablecerse.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Familiarícese con el equipo y aprenda la forma correcta de cada ejercicio. Use su propio juicio para determinar el tiempo apropiado para cada entrenamiento, y el número de repeticiones y series para completarlo. Progrese a su propio paso y sea sensitivo a las señales de su cuerpo. Siga cada entrenamiento con por lo menos un día de descanso.

Calentamiento—Empiece con 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicios ligeros. El calentamiento aumenta la temperatura de su cuerpo, su ritmo cardíaco y su circulación preparándolo para los ejercicios.

Hacer Ejercicios—Incluye de 6 a 10 diferentes ejercicios en cada entrenamiento. Seleccione ejercicios para cada grupo principal de músculos, enfatizando las áreas que usted quiere desarrollar. Para darle balance y variedad a sus entrenamientos, varíe los ejercicios de entrenamiento a entrenamiento.

Enfriamiento—Termine con 5 a 10 minutos de estiramiento. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FORMAS DE EJERCICIO

Muévase a través del campo completo del movimiento para cada ejercicio y mueva solamente las partes apropiadas del cuerpo. Ejecute las repeticiones en cada serie suavemente y sin parar. La etapa del esfuerzo de cada repetición debe durar por lo menos la mitad del tiempo de la etapa de regreso. Exhale durante la etapa del esfuerzo en cada repetición e inhale durante el tiempo de regreso. Nunca retenga la respiración.

Descanse por un período de tiempo corto después de cada serie.
- Fortalecer los Músculos—Descanse por tres minutos después de cada serie.
- Tonificar—Descanse por un minuto después de cada serie.
- Pérdida de Peso—Descanse por 30 segundos después de cada serie.

MANTÉNGASE MOTIVADO

Para estar motivado, mantenga un registro de cada entrenamiento. Escriba la fecha, los ejercicios ejecutados, la resistencia usada y el número de series y repeticiones terminadas. Registre su peso y las medidas de las partes principales del cuerpo una vez al mes. Para alcanzar buenos resultados, haga del ejercicio una parte regular y agradable de su vida.

REGISTRO DE EJERCICIOS

Haga copias de ésta página, y use las copias para que haga un horario y registre su fuerza y los entrenamientos aeróbicos. El horario y registro de sus entrenamientos le ayudará a hacer ejercicios regularmente y que sea una parte agradable en su vida.

Fuerza
Fecha:
___/___/___

Ejercicio	Libras	Grupo	Repeti-ciones	Ejercicio	Libras	Grupo	Repeti-ciones
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aeróbico
Fecha:
___/___/___

Ejercicio	Tiempo	Distancia	Velocidad

Fuerza
Fecha:
___/___/___

Ejercicio	Libras	Grupo	Repeti-ciones	Ejercicio	Libras	Grupo	Repeti-ciones
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aeróbico
Fecha:
___/___/___

Ejercicio	Tiempo	Distancia	Velocidad

Fuerza
Fecha:
___/___/___

Ejercicio	Libras	Grupo	Repeti-ciones	Ejercicio	Libras	Grupo	Repeti-ciones
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aeróbico
Fecha:
___/___/___

Ejercicio	Tiempo	Distancia	Velocidad

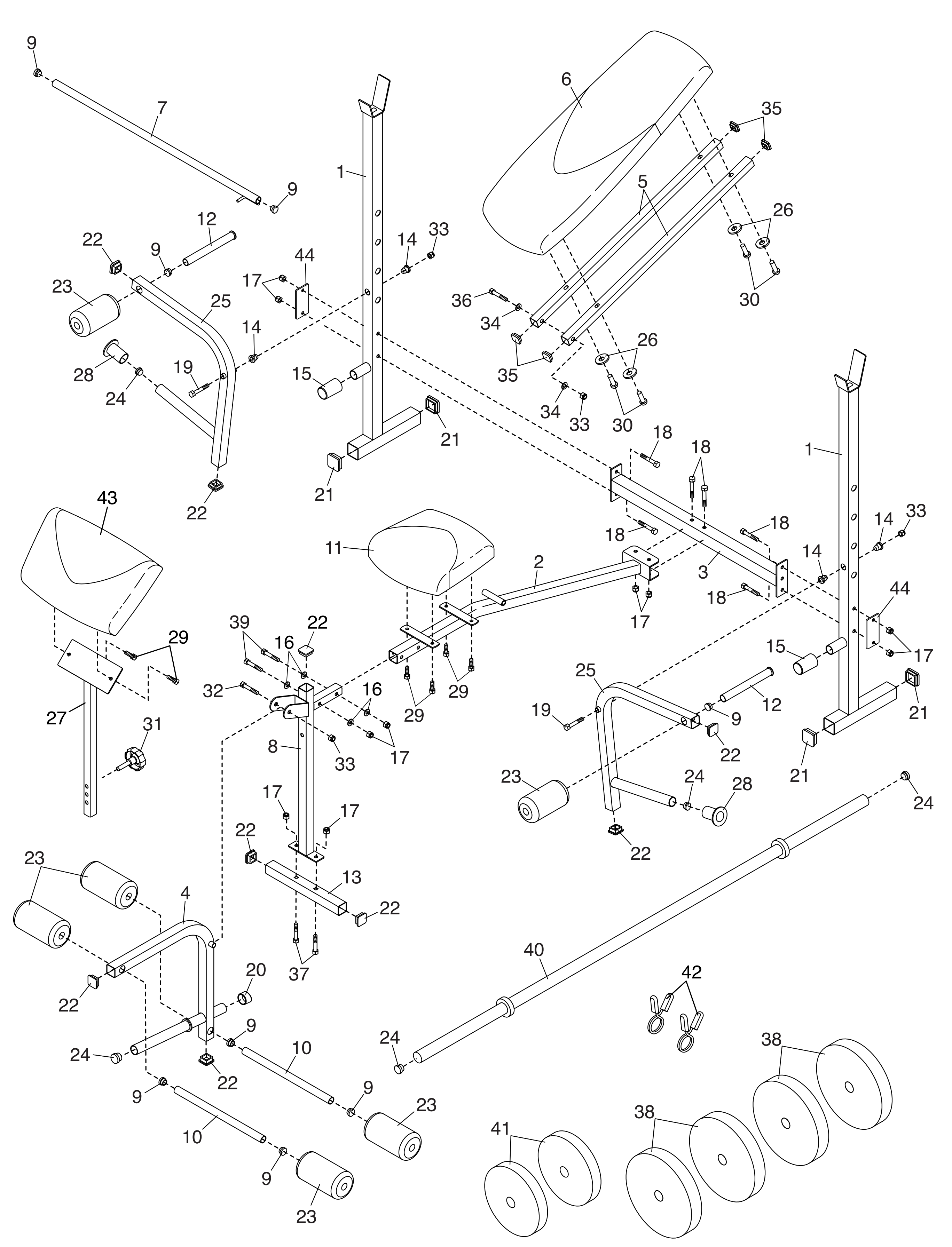
LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo 15999.3 R1013A

N°	Ctd.	Descripción
1	2	Montante Vertical
2	1	Armadura
3	1	Barra Cruzada
4	1	Palanca para las Piernas
5	2	Tubo del Respaldo
6	1	Respaldo
7	1	Soporte del Respaldo
8	1	Pata Delantera
9	8	Tapa Interna Redonda 19mm
10	2	Tubo Largo de la Almohadilla
11	1	Asiento
12	2	Tubo Corto de la Almohadilla
13	1	Estabilizador
14	4	Buje Plástico
15	2	Atajador del Brazo de Press
16	4	Arandela M8
17	10	Contratuerca M8
18	6	Perno M8 x 55mm
19	2	Perno M10 x 120mm
20	1	Tapa en Ángulo Redonda 25mm
21	4	Tapa Interna Cuadrada 38mm
22	9	Tapa Interna Cuadrada 30mm
23	6	Almohadilla de Espuma
24	5	Tapa Interna Redonda 25mm

N°	Ctd.	Descripción
25	2	Brazo de Press
26	4	Arandela M6
27	1	Poste de Doblez
28	2	Atajador de Pesas
29	6	Tornillo M6 x 16mm
30	4	Tornillo M6 x 38mm
31	1	Perilla de Doblez
32	1	Perno M10 x 63mm
33	4	Contratuerca M10
34	2	Arandela M10
35	4	Tapa Interna Cuadrada 25mm
36	1	Perno M10 x 137mm
37	2	Perno de Porte M8 x 42mm
38	4	Pesa de 15 libras
39	2	Perno M8 x 43mm
40	1	Haltera
41	2	Pesa de 10 libras
42	2	Collar de Resorte
43	1	Almohadilla de Doblez
44	2	Soporte
*	–	Manual del Usuario
*	–	Guía de Ejercicios
*	–	Paquete de Grasa

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.



R0412A

CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

GARANTÍA LIMITADA

IMPORTANTE: Usted debe registrar este producto dentro de 30 días de la fecha de compra para evitar cargos adicionales por servicio rendido bajo la garantía. Comuníquese al 01-800-681-9542 o servicio@iconfitness.com.

ICON Health & Fitness, Inc. (ICON) garantiza que este producto esté libre de defectos en fabricación y material, bajo el uso normal y condiciones normales de servicio. Se garantizan las piezas y la mano de obra por seis (6) meses de la fecha de compra.

Esta garantía se extiende solo al comprador original. La obligación de ICON bajo esta garantía se limita a la reparación y el reemplazo, que será la opción de ICON, del producto por medio de uno de los centros de servicio autorizados. Todas las reparaciones por las cuales se hacen reclamos de garantía, deben ser pre-autorizadas por ICON. Si el producto se envía a un centro de servicio, los cargos de envío desde y hacia el centro de servicio serán la responsabilidad del cliente. El cliente será responsable de pagar un cargo mínimo de envío por piezas de reemplazo enviadas mientras este producto está bajo la garantía. El cliente será responsable por un cargo mínimo de viaje por servicios dados dentro del domicilio. Esta garantía no se extiende a cualquier daño al producto causado durante el envió. Esta garantía será automáticamente anulada si el producto se usa como modelo de demostración en una tienda, si no se siguen todas las instrucciones en este manual, si se abusa el producto o si se usa inapropiadamente o abnormalmente, o si se usa el producto con el propósito de comercio o renta. ICON no autoriza alguna otra garantía, más allá de la que se presenta específicamente aquí.

ICON no es responsable o está obligado por daños indirectos, especiales, o como consecuencia que surjan por o en conexión con el uso o el desempeño del producto; daños con respecto a pérdida económica, pérdida de propiedad, pérdida de réditos o beneficios, pérdida de poder disfrutar o usar, o costos de retiro o instalación; u otros daños consecuentes de cualquier naturaleza.

La garantía que se extiende aquí reemplaza cualquier o todas las otras garantías, y cualquier garantía insinuada por la promoción del producto para la venta o el bienestar físico para un propósito particular son limitados en su alcance y duración de los términos que se exponen en ésta. Esta garantía le da derechos legales específicos.

Nº de Pieza 345368 R1013A